



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Kiertävä tukihenkilö

Ihminen tavattavissa

Sylvi Järvinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 04 / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sylvi Järvinen		Sivumäärä 26
Työn nimi Kiertävä tukihenkilö – Ihminen tavattavissa		
Ohjaava(t) opettaja(t) Markus Söderlund		
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Lohjan seudun mielenterveysseura ry, Cati Järnmark-Mårdh		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö syntyi tarpeesta saada tavoitettua ne ihmiset, joita nykyinen vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan muoto ei tavoita. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ensin selvittää, onko uudenlaiselle tukihenkilötoiminnan muodolle tarvetta ja sen jälkeen luoda kehittyneempi ja yksilöllisempi tukihenkilötoiminnan muoto, jolla löytää tukea tarvitsevat ihmiset.</p> <p>Luomani tukihenkilötoiminnan muoto on ominaisuuksiltaan etsivän nuorisotyön kaltaista katupartiointia muistuttava kenttätyömuoto, joka viedään suoraan toimintakentälle asiakkaan luokse. Tästä on matalankynnyksen toiminnassa kyse. Toiminta on pääosin suunnattu yksilöille, jotka herkästi jäävät vähemmälle huomiolle yhteiskunnassa, esimerkiksi vanhuksille, mielenterveyskuntoutujille ja maahanmuuttajille. Uskon toimintaa pystyttävän jatkokehittämään koulumaailmaan sekä tekemään yhteistyötä kunnallisten palveluiden kanssa.</p> <p>Uskon opinnäytetyön olevan merkittävä myös sisällöllisesti, vaikkei se ehkä ammattikentällä toisikaan mitään uutta. Olen pyrkinyt ottamaan huomioon hankkeistamisen mahdollisuuden, mutta vasta käytännön kokeilussa selviää, onko se järkevää. Lohjan seudun mielenterveysseuralle tämä opinnäytetyö tuo uuden tukihenkilötoiminnan muodon. Kiertävän tukihenkilötoiminnan muodon tarkoitus on myös helpottaa vapaaehtoisten toimintaa, sillä se sitoo toiminnaltaan vähemmän kuin esimerkiksi yksilötukisuhde. Opinnäytetyössäni menetelminä on yhdistelmä havainnointia ja nuorisotalossa käyttämäni ennakkoluo-loton lähestymistapa. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja kävin aineiston läpi kvalitatiivista, eli laadullista menetelmää apuna käyttäen.</p>		
Asiasanat tukihenkilöt, mielenterveystyö, vapaaehtoistyö, syrjäytyminen		

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Sylvi Järvinen	Number of Pages 26
Title Ambulatory support person – Person available	
Supervisor(s) Markus Söderlund	
Subscriber and/or Mentor Lohjan seudun mielenterveysseura ry, Chairperson Cati Järnmark-Mårdh	
Abstract <p>This thesis was born of the need to be reached by the people, by the current form of voluntary support person does not reach. The purpose of this study was to first find out whether a new type of support person need to form and then to create a more advanced and more individual support person format used to find people in need of support.</p> <p>The support person action format I've created is similar to the characteristics of youth outreach street patrols, resembling the shape of the fieldwork to be exported directly to the customer. This is a low-threshold operation of the case. Activities are mainly directed at individuals who are susceptible to less attention in society, such as the elderly, mental health patients and immigrants. I believe the activities to be able to continue to develop at the field of education and to cooperate with the municipal services.</p> <p>I believe the project to be significant in terms of content, even if it might be able to bring anything new for the professional field. I have tried to take into account the possibility of funding the project, but only a practical experiment can tell if it makes sense. For Lohjan seudun mielenterveysseura, this thesis brings a new form of support person. It is also intended to form a ambulatory support person to facilitate volunteer activities, because it binds less than an individual support person work. This thesis is a combination of observation methods. My thesis is an action research and I went it through using qualitative research for help.</p>	
Keywords support persons, mental health work, volunteer work, social exclusion	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KÄSITTEET	7
2.1 Yksinäisyys	7
2.2 Vapaaehtoistyö	8
2.3 Tukihenkilö	9
2.4 Ehkäisevä ja korjaava työ	9
3 MENETELMÄT	10
4 TOIMINNAN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	11
5 TAUSTAORGANISAATIOT	13
5.1 Lohjan seudun mielenterveysseura ry	13
5.2 Lohjan Klubitalo	13
5.3 Palvelukeskus	14
6 KIERTÄVÄN TUKIHENKILÖN PILOTOINTI PROJEKTI	14
7 TOIMINNAN ANALYSOINTI	17
8 JALKAUTUS	21
9 YHTEENVETO	23
10 LOPPUSANAT	23
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Sain ajatukseni tähän opinnäytetyöhön syksyllä 2015, mutta aineisto tähän on ollut valmiina jo vuodesta 2014. Silloin kävin vapaaehtoisen tukihenkilön tukihenkilökoulutuksen, jonka tarjosi Lohjan seudun mielenterveysseura ry. Siitä noin vuosi eteenpäin toteutin kyseiseen paikkaan sosiaalisen vahvistamisen kehittämisprojektini molemmat osat, jonka aikana ajatukseni uudesta tukihenkilötoiminnan muodosta sai alkunsa. Tavoitteenani oli kehittää uudenlainen tukihenkilötoiminnan muoto, jonka avulla ne ihmiset, joilla on suurempi riski joutua sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle, saisivat mahdollisuuden tulla kohdatuiksi. Edellä mainitusta syystä johtuen toteutin kiertävän tukihenkilötoiminnanpilotin kehittämisprojektini yhteydessä, joka toimii pohjana opinnäytetyölleni.

Olen toiminut vuodesta 2014 asti vapaaehtoisena Lohjan seudun mielenterveysseurassa ja suoritin siellä kehittämisprojektini molemmat osat vuonna 2015. Silloin puheeksi tuli, että vapaaehtoiset ja tukea tarvitsevat eivät kohtaa toisiaan. Syynä tähän on tukea tarvitsevien määrä suhteutettuna käytettävissä olevien vapaaehtoisten määrään. Yksilötukisuhteille on jonoa, mutta uusia vapaaehtoisia tukihenkilöitä tavoitetaan tarvetta hitaammin. Tämän takia kehitin alustavan tukihenkilötoiminnan muodon, jonka tarkoitus on vuorovaikutuksellisen kohtaamisen lisäksi myös helpottaa vapaaehtoisten toimintaa. Toisinaan kokemus siitä, ettei pysty auttamaan vaikka haluaisi, on turhauttava. Kehittämäni toimintamuodon on tarkoitus vastata tähän tarpeeseen ja parantaa toimintaa myös vapaaehtoisten näkökulmasta. Lohjan seudun mielenterveysseura koki tukihenkilötoiminnan olevan taitekohdassa jolloin oli otollinen aika kokeilla, voiko tukihenkilötoimintaa laajentaa ja kehittää paremmaksi.

Luomani tukihenkilötoiminnan muoto on tarvelähtöistä ja antaa mahdollisuuden uudentlaiselle tukihenkilötoiminnalle tarjoten samalla uusille tulokkaille erilaisen tavan tehdä vapaaehtoistyötä. Toiminnalla voidaan löytää uusia tukihenkilöitä, jotka eivät muuten välttämättä edes tulisi mukaan vapaaehtoistyöhön.

Toiminnan kautta voidaan myös löytää uusia ihmisiä yksilötukisuhteita pitävälle tukihenkilöille, jolloin jonotusta voisi nopeuttaa. Kiertävän tukihenkilön toiminnan muoto olisi matalankynnyksen toimintaa tuettaville ja myös vapaaehtoisille. Matalasta kyn-

nyksestä puhuttaessa tarkoitetaan toimintaa tai toimipistettä, jonne pääsy on helpotettua. Matalankynnyksen toiminnassa on otettu huomioon ihmiset, joilla saattaa muutoin olla vaikeuksia päästä mukaan toimintaan tai jotka muutoin jäisivät ilman matalankynnyksen palvelua. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.) Vaikka kehittämisprojektissa toimin suurimman osan aikaa yksin, Lohjan seudun mielenterveysseura oli koko ajan tietoinen projektin edistymisestä. Ennen projektin alkua kävimme yhdessä tukihenkilökoordinaattorin kanssa mahdolliset toimipisteet lävitse, jotka parhaiten soveltuisivat projektin toteutukseen.

Vapaaehtoiselle voi toisinaan tulla elämäntilanteita, jolloin kiire ja epävarmuus heijastuvat vaikeutena sitoutua pitkäaikaiseen yksilötukisuhteeseen, vaikka halua ja osaamista löytyisi. Matalan kynnyksen toiminnassa on kyse siitä, että tarjotaan mahdollisuus apuun ilman että siihen tarvitsee sitoutua pitkäaikaisesti. Kiertävän tukihenkilön toiminnan ideana on se, että työskentely ei tapahdu toimistolla vaan siellä, missä asiakkaat muutenkin ovat. Tällöin lähestyminen on helpompaa, koska kohdattavien ei tarvitse lähteä erikseen toimistolla hakeakseen apua. Jos avun edellytyksenä on itse lähteä vapaaehtoisen luokse, matalan kynnyksen toiminnan periaatteet eivät toteudu ja avun tarpeessa olevia tavoitetaan vähemmän.

Tukihenkilötoiminnan kehittäminen mahdollistaisi vapaaehtoisten jaksamisen ja pysymisen toiminnassa mukana. Kehittämistyönprojekti vastaa tarpeeseen tulla kuuluksi, kohdatuksi, hyväksytyksi ja erityisesti mielenterveyskuntoutujien kohdalla tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia. Opinnäytetyön tarkoitus on jatkaa siitä mihin kehittämisprojekti jäi. Suunnittelemassani kiertävän tukihenkilön toiminnan muodossa eri tapaamiskerroilla tuettavia voivat kohdata eri vapaaehtoiset ja toiminta on suunniteltu siten, että vaihtuvuudesta on hyötyä. Vaihtuvuuden tarkoituksena on taata, etteivät vapaaehtoiset väsy auttamiseen ja toisaalta siitä on myös hyötyä tuettaville, koska eri ihmiset tuovat eri näkökulmia vapaaehtoistyöhön. Samojen vapaaehtoisten säilyminen toiminnassa mukana olisi kuitenkin hyvä, jotta tuettavien ja vapaaehtoisten välinen luottamus voi syntyä.

Toteutin sosiaalisen vahvistamisen kehittämisprojektini ajanjaksolla 21.9. – 26.11.2015. Tietoisesti pyrin valitsemaan mahdollisimman erilaisia ihmisryhmiä, mutta myös heitä, joilla on suurempi riski joutua olosuhteista johtuen yhteiskunnan ulko-

puolelle. Alun perin suunnittelin toteuttavani projektin kolmessa toimipisteessä, mutta tavoittelemallani kolmannella toimipisteellä ei ollut kyseisenä ajankohtana mahdollisuutta ottaa minua paikalle. Tarkoituksena oli hankkia mahdollisimman monipuolinen aineisto, jotta on helpompi vertailla mahdollisia esiin tulevia ongelmakohtia. Tämä auttaa kehittämään toimintaa eteenpäin.

Toimipisteet olivat Lohjan Klubitalo sekä Lohjan kaupungin vanhusten palvelukeskus. Kolmas toimipiste olisi ollut Lohjan Monitoimikeskus. Lohjan klubitalossa olin tekemisissä mielenterveyskuntoutujien kanssa ja palvelukeskuksessa olin tekemisissä enimmäkseen muistisairaiden vanhusten kanssa. Monitoimikeskus on yhdistys, joka tekee kotouttamistyötä ja tarjoaa matalan kynnyksen palveluita maahanmuuttajille. Lähdin työstämään opinnäytetyötäni kehittämisprojektin pohjalta.

2 KÄSITTEET

Opinnäytetyön ja kiertävän tukihenkilön projektiin liittyen on hyvä tietää käsitteitä ja toimijoita, jotka liittyvät läheisesti toimintaan. Seuraavat käsitteet ovat olennaisia lukijalle, jotta hän ymmärtää opinnäytetyöni sisällön ja voidakseen saada kattavan kuvan toiminnasta ja syistä siihen, miksi kiertävän tukihenkilön toiminnan muoto on mielestäni tärkeää. Nämä ovat myös asioita, joita olen paljon joutunut pohtimaan projektin aikana.

2.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys on yksilön kokema tunnetila, joka koetaan yleensä ikävänä. Yleensä yksinäisyys johtuu sosiaalisten kanssakäymisen puutteesta. Yksinäisyyttä ei pidä sekoittaa yksinoloon, joka voidaan kokea myös myönteisenä kokemuksena. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) mukaan noin kymmenesosa täysi-ikäisistä suomalaisista kokee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Sosiaalisten suhteiden ja henkilön oman toimintakyvyn puutteet vaikuttavat ulkoisina tekijöinä yksinäisyyden kokemuksen syntyyn. Yksinäisyyden ilmetessä terveydentila voi heikentyä ja riski syrjäytymiselle voimistuu. (Kaikkonen,

Murto, Pentala, Koskela, Virtala, Härkänen, Koskenniemi, Ahonen, Vartiainen & Koskinen 2015.)

Liian moni ihminen kokee yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunteita, jopa ryhmässä. Tukihenkilötyöskentelyssä olisi mahdollisuuksia laajentua sekä tarjota räätälöidymää apua yksilöille. Olosuhteissa, joissa yksilö ajautuu sosiaalisen verkoston ulkopuolelle, syntyy tila, joka on ihmiselle liiallisena määränä haitallinen ja tällöin yksilö alkaa oirehtimaan. Keinoja ehkäistä tämän kaltaista tapahtumaketjua olisi keskusteluavun tarjoaminen ja vuorovaikutuksen mahdollisuuden luominen. Vaikka sosiaalinen verkosto olisi pieni, on tärkeää luoda olosuhteet edes jonkinlaiseen voimavaroja ylläpitävään kontaktiin. Yksinäisyys on yhä useammin läsnä nykymaailmassa, jossa mielletään heikkoudeksi se, että myöntää ettei ole voimavaroja.

2.2 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on työtä, jota henkilö tekee omalla vapaa-ajallaan ilman erillistä korvausta. Syitä, miksi vapaaehtoistyötä tehdään, motiiveja, on mietitty paljon. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirjan mukaan Suomessa vapaaehtoisia toimintaan ovat ajaneet halu auttaa, oppiminen, itsetunto ja merkityksellisyyden kokemus vapaaehtoistyötä tehdessä, sosiaalinen motiivi, vapaaehtoistyön kautta saatavat ystävät, vapaaehtoistyön sivuaminen opiskelualaa tai työtä mitä tekee ja vaikuttamisen mahdollisuus (Korhonen 2005, 12). Myös sisäsyntyinen motivaatio on vahvasti läsnä vapaaehtoistyössä. Tällöin motiivina on itse toiminnan mielekkyys eikä se, mitä toiminnan jälkeen seuraa. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 41) Myös elämässä tapahtuneet muutokset tai kriisit voivat ajaa ihmiset tekemään vapaaehtoistyötä.

Vapaaehtoistyötä ja sen motiivia voi myös tarkastella altruistisesta näkökulmasta. Altruismi, eli pyyteettömyys tai lähimmäisenrakkaus, on toisten auttamista ilman oman edun tavoittelua. Altruistinen ideologia on vahvasti pohjana kaikelle vapaaehtoistoiminnalle. Altruismi on epäitsestä toimintaa, jota ei voi selittää muuten kuin epäitsekkäällä halulla auttaa toisia (Hiilamo & Hiilamo 2007, 11.).

2.3 Tukihenkilö

Tukihenkilöstä puhuttaessa yleensä tarkoitetaan joko vapaaehtoista tai ammatillista tukihenkilöä. Ammatillinen tukihenkilö eroaa vapaaehtoisesta tukihenkilöstä lähinnä siltä osin, että soveltuvan koulutuksen lisäksi ammatillinen tukihenkilö tekee työtä ammatillisesta näkökulmasta. Näin asiakassuhteet voivat olla haastavampia kuin mitä ne vapaaehtoisella ovat.

Tukihenkilön tärkein työväline tukihenkilötyössä on hänen oma persoonansa. Tukihenkilö hyödyntää toiminnassa elämän tuomaa kokemustaan, intuitiotaan sekä luovuuttaan. Tukihenkilö pohjaa toimintansa niin sanottuun hiljaiseen tietoon, joka ei ole kirjoista opittua vaan elämän kokemuksen muovaamaa käsitystä siitä, mikä on paras tapa toimia missäkin tilanteessa. Itsensä hyödyntäminen työvälineenä on ennen kaikkea itsensä peliin laittamista. Se on heittäytymistä, olemista oma itsensä kaikkine puolineen ja uskallusta ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan. (Korhonen 2005, 57.)

Suomen Mielenterveysseuran mukaan tukihenkilötoiminnan arvot ovat oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, solidaarisuus ja vastuullisuus. (Kaukkila, Lehtonen, Lumijärvi & Paasu 2011, 8.)

2.4. Ehkäisevä ja korjaava työ

Ehkäiseväksi työksi kutsutaan työtä, jolla ensisijaisesti pyritään vaikuttamaan ongelmiin jo ennen kuin ne ehtivät syntyä. Ehkäisevää työtä on esimerkiksi nuorten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö. Nuori ei esimerkiksi ole vielä käyttänyt huumeita, mutta osoittaa suurta kiinnostusta päihteiden käyttöä kohtaan. Ehkäisevän työn tavoite on myös lisätä hyvinvointia.

Korjaavassa työssä ollaan jo siinä tilanteessa, että ongelma on jo ehtinyt syntyä. Esimerkiksi nuori on jo retkahtanut huumeisiin ja hänen kanssaan työskennellään, jotta hän pääsee eroon päihteistä ja mahdollista kuntoutusta joko toteutetaan tai suunnitellaan.

Suomen Mielenterveysseuran strategian 2016–2020 mukaan etsivää työtä tulisi vahvistaa, jotta apu ja tarve saataisiin kohtaamaan toisensa. Myöskin kriisiauttaminen tulisi saada sosiaali- ja terveydenhuollon kenttään tunnustettuna, järjestölähtöisenä ja vapaaehtoistyöhön tukeutuvana toiminnanmuotona. Avun saavutettavuuden kohdalla kiinnitetään erityistä huomiota matalankynnyksen toiminnan mahdollistamiseen kriisi-työssä. (Suomen mielenterveysseura 2015, 27.)

3 MENETELMÄT

Menetelmän valinta ei ollut helppoa, koska aluksi oli hankalaa hahmottaa millä tavalla olisi parasta lähteä liikkeelle. Päädyin lopulta hyödyntämään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Koska aineistona olivat tuettavat, joiden kanssa olin vuorovaikutuksessa kehittämisprojektin aikana, oli luonnollista valita tämä menetelmä. Laadulliselle menetelmälle on tyypillistä se, että tutkija on hyvin lähellä tutkittavia sekä usein jopa osallistuu heidän toimintaansa. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 105.) Kehittämisprojektin aikana keskustelin tuettavien kanssa ja sen pohjalta päätelin, mihin kiertävää tukihenkilöä tarkkaan ottaen tarvitaan vai tarvitaanko lainkaan. Keskusteluiden yhteydessä minulla oli tavoitteena selvittää minkälaiset asiat ja ajatukset kohderyhmää askarruttivat.

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja toteuttamisessa käytettiin lähestymistapana toimintatutkimusta, joka tunnetaan myös nimeltä aktivoiva osallistava havainnointi. (Vilkkä 2014, 42.) Toimintatutkimuksessa tarkoituksena on löytää ne keinot, jotka auttavat käytänteiden kehittämisessä. Toimintatutkimus näin ollen on siis käytännön kehittämistä ja tutkimusta. Toimintatutkimuksessa tutkija ei ole ulkopuolinen prosessissa vaan osallistuu aktiivisesti. Toimintatutkimuksessa merkittävää on löytää käytäntöön sovellettavaa ja hyödynnettävää tietoa. (Aaltola & Valli 2015, 204-205, 209.) Vapaaehtoisen näkökulmasta toimintatutkimusta suorittaessa pyrin kehittämään vapaaehtoistoimintaa sisältä käsin ja kokeilemalla luomaani kiertävän tukihenkilön toiminnan muotoa, sain tietoa tuettavista, heidän tarpeistaan ja odotuksistaan tukihenkilöitä kohtaan.

Menetelmältään toimintatutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Kvalitatiivinen tutkimus mahdollistaa tutkittavan aineiston keräämisen esimerkiksi haastatteluilla ja ha-

vainnoinnilla, havainnoinnin ollessa tehokas aineistonkeruu menetelmä tutkimusta tehdessä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 61.)

4 TOIMINNAN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tässä opinnäytetyössä oli erityisen tärkeää huomioida toiminnan eettisyys, koska kehittämistyön projektin aikana kohtasin ihmisiä, jotka olivat haavoittuvassa tilassa. Voidakseni tehdä opinnäytetyötä muistisairaiden kanssa minun täytyi täyttää tutkimuslupa, jotta kaikki osapuolet olisivat tietoisia siitä mitä projektissa tapahtuu. Koska toimin kunnallisen palveluyksikön piirissä tutkimuslupa oli yleisesti nähtävillä Lohjan perusturvatoimessa.

Kohdatessani tuettavia kerroin heille mikä oli kehittämisprojektini tarkoitus. Joidenkin muistisairaiden kohdalla koin toiminnasta kertomisen olevan haasteellista, koska heidän ymmärtämisen taso oli heikkoa. Muistisairaiden kohdalla kerroin toiminnasta myös hoitavalle taholle. Osallistuminen oli projektissani vapaaehtoista, mikä on yksi matalankynnyksen toiminnan periaatteista. Näin toimimalla luokseni valikoituivat ne kohdattavat, jotka itse sitä halusivat. Täytin ennen toimipisteeseen menoa tutkimusluvan, joten toimintani muistisairaiden parissa oli sääntöjen mukaista ja tarpeen vaatiessa omaisilla oli oikeus tietää mitä siellä tein.

Mielenterveyskuntoutujien kohdalla koin joidenkin hämmentyneen tai sivuuttavan koko asian kun kerroin heille kehittämisprojektista. Käsittelin asian yleisesti ryhmässä Klubitalon johtajan kanssa ennen toiminnan aloittamista. Esimerkkinä eräässä tilanteessa yksi tuettavista oli ymmärtänyt kehittämisprojektini niin, että olen tulossa jäädäkseni, koska toivoi tätä niin kovasti. Saimme yhdessä toimipisteen johtajan kanssa kuitenkin käsiteltyä tilanne niin, että hän lopulta hahmotti todellisen tilanteen.

Mielenterveyskuntoutujia osallistettiin hankkeeseen tarjoamalla viikoittain olevaa tapaamisaikaa, jolloin keskusteluapua olisi tarjolla. Muistisairaille puolestaan tarjottiin useampia tapaamisaikoja viikossa, mutta ajat olivat lyhempiä. Johtuen muistisairaiden voinnista, lyhensin aikoja, koska halusin huomioida heidän henkisen jaksamisensa. Muistisairaiden henkinen jaksaminen piti huomioida, koska dementia potilailla

sairaudesta johtuen vointi vaikutti laajasti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Hirvilampi & Laatu 2008, 127.)

Toisinaan mielenterveyskuntoutujien kanssa sovittiin tapaamisten ulkopuolisia aikoja, kun kävijät toivat ilmi tarpeen nähdä useammin. Tämä päätös tehtiin myös osittain siksi, että oli joitakin tuettavia, jotka eivät erinäisistä syistä päässeet käymään tapaamispäiväni. Joillakin saattoi olla oma jaksaminen syynä tai rajoitettu lupa vierailla. Heidän kohdallaan koettiin erityisen tärkeäksi keskusteluavun tarjoaminen jo itse ryhmän hyvinvoinnin kannalta. Joillakin tuettavilla saattoi olla paljon asioita tapahtunut menneisyydessä, esimerkiksi päihdetaustaa, mistä saattoi olla kovakin tarve päästä keskustelemaan. Kuitenkin keskusteluista saattoi syntyä myös vaikeitakin tilanteita, joten tämän kaltaisille ihmisille yksilötyöskentely tarjosi mahdollisuuden päästä käsittelemään asiaansa pidempään ilman ryhmän tai yksilön painetta.

Projektin aikana nousi huoli siitä, etten voi taata saamani palautteen puolueettomuutta. Kaikki yhteistyötahot ovat jollain tavalla subjektiivisia tähän opinnäytetyöhön nähden, koska tämä hyödyttää heitä koska sosiaali- ja terveysalalla on henkilöstöpulaa. Heidän kannaltaan tämä on hyödyllinen projekti ja parhaimmillaan jalkautettuna ja toimivana ratkaisu moneen ongelmaan, joihin ei välttämättä muuten rahallisten tai henkilöstön resursoinnin takia lähdettäisi hakemaan ratkaisuja. Tavoitteena ei kuitenkaan ole korvata ammattiapua, vaan toiminta on korjaavaa ja ennaltaehkäisevää. Toisaalta en myöskään näe syytä siihen, miksi sen pitäisi olla väärin tai miksi se tekisi tästä projektista epäluotettavan. Projekti toimintaa tarkasteltiin jatkuvasti väliarviointien kautta, joissa käytiin läpi kaikki kehitettävät tai välitöntä muutosta tarvitsevat asiat. Projekti ja sen ajatukset perustuvat puhtaasti kokemukseeni toteuttamastani toiminnasta ja voisivat jonkun toisen kokemina tuoda päinvastaisia tuloksia.

Otin huomioon toiminnan subjektiivisuudessa olevan riskialttiuden, jolloin pyrin jatkuvasti refleктоimaan projektissa tapahtuvaa toimintaani; avaamaan syntyneitä ajatuksia ja toimintaani kaikkien toimipisteiden henkilökunnan kanssa. Projektin aikana reflektoin toimintaani jatkuvasti henkilökunnan kanssa taatakseni toiminnan hyvän laadun. Kysyin myös kohdattavilta, olivatko he kokeneet toiminnan hyödylliseksi ja miten he itse kehittäisivät kyseistä toimintaa. Kuitenkaan reflektointi ei ole tae opinnäyte-

työn luotettavuudelle, sillä on otettava huomioon toimipisteet missä projektini toteutin, jotka kuuluvat sosiaali- ja terveysalan alle.

5 TAUSTAORGANISAATIOT

5.1 Lohjan seudun mielenterveysseura ry

Lohjan seudun mielenterveysseura ry on Suomen Mielenterveysseuran jäsenyhdistys. Suomen Mielenterveysseuran alaisten paikallisten mielenterveysseurojen perustehtäviin kuuluu samat tehtävät kuin kattojärjestöllekin: mielenterveyden edistäminen ja mielenterveydellisten ongelmien ehkäisy. Mielenterveysseurat myös puolustavat kaikkien oikeutta hyvään mielenterveyteen. Vapaaehtoiset tukihenkilöt toimivat myös sosiaalisessa mediassa Tukinetin (<https://www.tukinet.net/>) kautta.

Suomen Mielenterveysseuraan kuuluu 54 paikallista mielenterveysseuraa ja 30 valtakunnallista järjestöä. Suomen Mielenterveysseura myös ylläpitää 22 alueellista kriisikeskusta ja se on perustettu 1897. (Suomen mielenterveysseura 2016.)

Lohjan seudun mielenterveysseura ry on perustettu vuonna 1993. Lohjan seudun mielenterveysseuran mielenterveyttä edistäviin toimiin kuuluvat tukihenkilötyöskentely, joka jakautuu yksilötukisuhteisiin ja pienryhmätoimintaan sekä kriisipuhelinpäivystykseen. Muita Lohjan seudun mielenterveysseuran toimintoja ovat muun muassa tukikoirakkotoiminta, yleisötapaukset, virkistystoiminta ja erilaiset ryhmät ja koulutukset. (Lohjan seudun mielenterveysseura ry. 2016.)

5.2 Lohjan Klubitalo

Lohjan Klubitalo tarjoaa matalankynnyksen toimintaa lohjalaisille, vihtiläisille ja siuntiolaisille täysi-ikäisille mielenterveyskuntoutujille. Klubitalo on yhteisö, jota ylläpitävät yhdessä palkattu henkilökunta ja mielenterveyskuntoutujat. Toiminnan tarkoitus on mahdollistaa kuntoutujajäsenille heidän tarpeitaan huomioiva työpainotteinen toiminta ja vertaistuki. (Lohjan Klubitalo 2016.)

5.3 Palvelukeskus

Lohjan kaupungin vanhusten palvelukeskus koostuu tuetun asumisen yksiköistä, jotka tarjoavat asukkaille mahdollisuuden arvokkaaseen eloon kodinkaltaisessa ja turvallisessa ympäristössä. Toiminnassa huomioidaan asukkaan tavat ja tottumukset. Hoidon periaatteina ovat luottamuksellisuus ja kuntouttava työote niin, että asukkaan voimavarat aktivoituvat ja toimintakyky säilyy. (Lohjan kaupunki 2016.)

6 KIERTÄVÄN TUKIHENKILÖN PILOTOINTI PROJEKTI

Ajatukseni kiertävästä tukihenkilötoiminnasta pohjautuu täysin kokemukseeni siitä, ettei nykyisenkaltainen verkosto saavuta kaikkia apua tarvitsevia. Tiedossani ei ole, että ajatteleman kaltaista kiertävää tukihenkilötoimintaa löytyisi tarkoittamassani muodossa mistään. Tästä syystä koin, että asiaa tulisi vähintäänkin tutkia ja selvittää paikallisesti - olisiko toiminnasta apua vai onko sille edes tarvetta. Kiertävän tukihenkilötoiminnan tarkoitus on, että kuka tahansa voisi toteuttaa sitä ja vastata tarpeeseen kohtaamalla ihmisiä, jotka kärsivät yksinäisyydestä. Projektin tarkoituksena oli selvittää palvelun tarve suoraan kohderyhmältä, jotta auttaminen olisi mahdollisimman monipuolista ja kohderyhmälle räätälöityä.

Suoritin harjoittelun Lohjan klubitallissa, jonka aikana huomasin jäsenten tarpeen tulla kuulluiksi. Klubitalo on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu matalankynnyksen toimitila. Klubitalo toiminnan tarkoitus on osallistaa ihmisiä ja kannustaa heitä tekemään itse asioita, kuten ruuanlaittoa. Työntekijöitä on sen verran, että asiat toimivat, mutta kuitenkin niin vähän, että jäsenten tarvitsee osallistua talon askareisiin. Johtuen työntekijöiden määrästä, on myös mahdollista että kaikki jäsenet eivät tule kuulluiksi. Jäseniä on paljon joten näen, että läsnä olevat korvat tekisivät hyvää kaikille.

Käytin hyvin paljon samoja menetelmiä kuin ollessani töissä nuorisotalolla. Pyrin tietoisesti madaltamaan ihmisen kynnystä tulla vierailemaan luonani menemällä itse toisinaan ryhmän sekaan. Juttelin niitä näitä, jonka jälkeen ryhmässä olevien uskallus tulla tapaamisiin kasvoi. Keskustelin jäsenten kanssa myös ilman tapaamisaikaa, sillä käsite tapaamisaika ehkä arvelutti osaa tuettavista, sillä se saatetaan herkästi yhdis-

tää lääkäriin tai muuhun hoitavaan tahoon. Projektin toiminta alkoi hitaasti, mutta lopua kohden ihmiset alkoivat jo jopa odottamaan saapumistani paikalle.

Tuetun asumisen yksikössä toimintani kiertävänä tukihenkilönä korostui, kun kiersin osastolta toiselle. Osastoilla kohtasin muistisairaita ihmisiä. Kohtaamiset saattoivat olla sisällöltään vierailukohtaisia keskusteluja päivän tapahtumista, mutta jotkut tuettavista halusivat käydä myös syvempiä keskusteluja. Pyrin aina ottamaan huomioon tuettavan tarpeet. Esimerkiksi eräs tuettava oli muistisairas vanhus, jonka äidinkieli oli ruotsi. Hän ymmärsi suomea, mutta tuli hyvin iloiseksi voidessaan puhua omaa äidinkieltään kanssani.

Vanhusten puolella erityisen tärkeää oli sisäistää tietynlainen herkkyys tilanteeseen, ettei vaadi liikaa asiakkaalta. Muistiongelmaisten kanssa työskenneltäessä täytyy ottaa huomioon erityinen tapa kohdata ihminen sekä eettinen näkökulma. Ihminen, jolla on muistivaikeuksia, ei esimerkiksi välttämättä osaa sanoa, mitä hän on syönyt eilen. Tällöin täytyy kiinnittää huomiota enemmän nykyhetkeen ja fyysiseen toimintaan.

Merkityksellisyyden kokeminen ja sen tunteen mahdollistaminen pienin teoin oli olennaisessa roolissa toiminnan kannalta. Yhteyden saaminen ihmiseen ilman sanoja on myös hedelmällinen kokemus tukihenkilölle. Vanhusten palvelukeskuksessa minulla oli suurempi rooli aktiivisena kuuntelija kuin Klubitalolla, missä vuorovaikutus oli tasapainoisempaa ja sisälsi enemmän molemminpuolista vuorovaikutusta. En voi vaatia muistisairasta kertomaan, mitä hän on tehnyt eilen, sillä hän ei välttämättä sitä kykene muistamaan, mutta voin keskustella hänen kanssaan siitä, millaista hänen sen hetkisessä maailmassa on. Kohtaamilleni vanhuksille oli tärkeää saada äänensä kuuluviin ja kertoa ajatuksiaan niin, että jollakulla on aikaa pysähtyä kuuntelemaan.

Projektin aikana palvelukeskuksessa oli neljä tapaamista, joiden aikana kävin useamman osaston läpi. Tapasin yhteensä 17 kohdattavaa, joista kaksi oli omaisia. Kysyin myös heiltä mielipiteitä toiminnastani. Omaiset kokivat tekemäni toiminnan todella tärkeäksi ja toivoivat toiminnalle jatkuvuutta.

Koin Klubitalolla käsittelemieni aiheiden olevan raskaampia kuin palvelukeskuksessa. Klubitalolla kaikilla kohdattavilla on tai on ollut jokin mielenterveysongelma. Myös päihteiden käyttö nousi usein puheenaiheeksi. Toisinaan minulta pyydettiin neuvoa ihan tavallisiinkin asioihin, kuten koulunkäyntiin ja ihmissuhteisiin, mikä teki vastaanottoajoista monipuolisia ja kiinnostavia.

Parhaimmillaan keskustelut saattoivat kestää 60 minuuttiakin, mutta aikaa jouduttiin rajaamaan. Väliarvioinnin yhteydessä tulimme Klubitalon toiminnanjohtajan kanssa siihen tulokseen, että 30 minuuttia on riittävä aika tapaamiselle. Päätimme myös tarjota enintään kolme tapaamisaikojen ulkopuolista aikaa annettavaksi kullekin kävijälle, jottei toiminta alkaisi muistuttamaan liikaa terapiaistuntoja, mikä ei missään nimessä ollut tarkoitus. Syitä rajaamiselle oli muun muassa se, että tapaamisajat osoit-tautuivat niin suosituiksi, että halukkaita keskustelijoita oli enemmän kuin tapaamis-aikojen puitteissa oli mahdollista tavata. Liian monissa tapaamisajoissa on se riski, että kohdattavat saattavat jäädä riippuvaisiksi saamastaan huomiosta, jolloin toiminta saattaisi olla haitallista kohdattaville.

Minua varoitettiin myös mahdollisesta leimautumisen riskistä, jonka halusin välttää, sillä osalle kohdattavista minun tapaamisajat saattoivat olla ainoita ihmiskontakteja koko päivän aikana Klubitalossa olon lisäksi. Leimautumisella tarkoitan eräänlaista riippuvaiseksi tuloa läsnäolosta, jatkuvaa tarvetta tai janoa auttajaa kohtaan. Leimau-tumisen kokemus voi syntyä siitä, kun yksilöllä on pitkään tunne, että on ilman tukea ja lopulta löytyy ihminen, joka pystyy luomaan kokemuksen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta. Tällainen voi olla esimerkiksi tukihenkilö tai koulumaailmassa joku mu-kava opettaja.

Toiminnan kannalta kemiat ovat merkittävässä roolissa, mutta leimautuminen ei vie asioita eteenpäin. Pitkässä juoksussa leimautuminen on haitallista molemmille osa-puolille. Kun tukihenkilöön tai muuhun auttajaan leimaudutaan, ei välttämättä päästä auttamisessa pitkälle, koska autettava saattaa myös säästää kertomuksiaan jottei kontakti päättyisi. On myös tärkeää tunnistaa ne ihmiset, joilla on suurempi riski lei-mautua, sillä esimerkiksi tukihenkilökontaktista voi olla silloin haittaa, koska kontaktin päättyessä voidaan olla huonommassa kunnossa kuin mitä tukisuhdetta aloitettaes-sa. Tällöin on tärkeää ohjata ihminen oikean avun piiriin, jottei pysyvämpää haittaa

ehdi syntyä. Kohdattava jää odottamaan jatkuvaa huomiota ja kun käy niin, että tukisuhde päättyy, kohdattava jää ikään kuin tyhjän päälle ja hänen tilansa voi huonontua koska on jäänyt sosiaalisesti riippuvaiseksi tukihenkilön antamasta huomiosta.

Myös oma jaksaminen piti ottaa huomioon, sillä aiheet ovat toisinaan raskaita. Rajaamalla tapaamisen kestoja, pidetään huoli siitä, ettei myöskään itse rasitu tapaamisista liiaksi. Rajaamisella voidaan vaikuttaa toiminnan hyvän laadun säilymiseen.

Projektin keston aikana minulla oli tapaamisia Klubitalolla yhteensä kymmenen, joista kolme tapaamista sijoittui tapaamisaikojen ulkopuolelle. Kymmenen tapaamiskerran aikana kohtasin yhteensä 22 ihmistä.

7 TOIMINNAN ANALYSOINTI

Tiedossani ei ole, että tämän kaltaista toimintaa juuri tällä periaatteella olisi olemassa, mutta monia tätä toimintaa muistuttavia toiminnan muotoja on kehitetty. Lähimpiin toimintamuotoihin lukeutuu Suomen Punaisen Ristin toteuttama ystävätoiminta, jossa vapaaehtoisia koulutetaan auttamaan yksinäisyyden kohtaamisessa. Toiminnassa tärkeitä on tarjota vuorovaikutuksen mahdollisuuksia ja sosiaalista tukea. Ystävätoiminnan ideana on vahvistaa ihmisten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Mahdollisella ystävätoiminnalla voi olla useita ilmenemismuotoja, se voi olla kertaluonteista tai pitkäaikaista ja kahdenvälistä tai ryhmätoimintaa. Ystävätoiminnan avulla voi tarjota tukea ja toimintaa esimerkiksi vangeille tai maahanmuuttajille. Toimintaa ei ole sidottu mihinkään ryhmään, vaan tukea voi antaa kenelle tahansa. (Suomen Punainen Risti 2016.)

Käytin projektini toteuttamiseen vuorovaikutuskeskeistä dialogia, jossa keskustelun avulla pyrin ottamaan kontaktia kohdattavaan ihmiseen ihmisenä. Toiminnan tarkoituksena oli luoda sellaiset olosuhteet, että yksilö saavuttaa kokemuksen hyvästä hetkestä, jolloin hän uskaltaa puhua ja avautua mieltä askarruttavista asioista tai muuten vain kertoa kuulumisia. Luottamuksen saaminen mahdollisimman nopeasti on avainasemassa turvallisen ilmapiirin luomiseksi.

Koin dialogin yhteydessä pienten asioiden olevan merkityksellisiä. Kun kyseessä on mielenterveyskuntoutuja, on erityisen tärkeää luoda olosuhteet, joissa yksilö pystyy luottamaan sinuun ja tiedostaa, ettei hänen tarvitse puhua jollei hän itse sitä halua. Monelle tämä oli hyvin tärkeä asia ottaa esiin ja se helpotti oloa. Myös se, että antoi asiakkaalle aikaa kerätä ajatuksia ja kuvailla tuntemuksiaan, esimerkiksi kynän ja paperin avulla, antoi kokemuksen kohdatuksi tulemisesta. Mielenterveyskuntoutujalla saattaa olla suuria vaikeuksia jo keskustelun aloittamisessa, eikä häntä voi vaatia kertomaan elämästään avoimesti. Vieraaseen ihmisen luottaminen vaatii rohkeutta, mitä ei välttämättä jokaisella ole ja mitä nämä ihmiset saattoivat osoittaa omaavansa tietämättään. Kohdattaessa on erityisen tärkeää ottaa yksilön sen hetkinen tila huomioon. Joidenkin kuntoutujien henkiset resurssit saattoivat olla niin vähissä, että jopa kohtaaminen saattoi uuvuttaa heidät. Jotkut kertoivat sosiaalisten kontaktiensa vähentyneen jo sairauden puhjettua ja että kaikenlaiset sosiaaliset tilanteet vaativat paljon voimavaroja. Sitä ei aina ajattele, miten paljon energiaa ihmisten keskinäinen vuorovaikutuskin voi viedä.

Projektissa toteutin periaatteessa tukihenkilön toimenkuvaa, mutta sillä erolla, että kohtasin yhden tuen tarvitsijan sijaan useampia tuettavia viikossa. Klubitalon tapamisajoilla tapasin ihmisiä yksitellen, jolloin tukihenkilölle ominainen luottamussuhde pystyi muodostumaan. Pohdin myös tulevaisuuden kannalta, että kun kiertävän tukihenkilön toiminnan toteuttajia on mahdollisimman monta, asiakkaiden leimautumisen riski on minimoitu. toiminnaltaan kiertävä tukihenkilö sijoittuisi siis tavallaan ammatillisen tukihenkilön ja vapaaehtoisen tukihenkilön väliin, sillä ammatillisella tukihenkilöllä saattaa olla useampia tukisuhteita samaan aikaan ja vapaaehtoisella yleensä vain yksi tukisuhde kerralla.

Erona ammatilliseen tukihenkilöön kiertävän tukihenkilön toiminnassa on se, ettei tavoitteita ole erikseen määriteltä tuettavien kohdalla, koska jalkautuvaa toimintaa on vaikeaa ennakoida, kuten myös kohdattavien määrää ja keskustelun aiheita. Näen henkilökohtaisesti asian niin, että tukihenkilön toimenkuvaan kuuluu myös löytää ne voimavarat, mitä asiakkaalla on ja auttaa tätä hyödyntämään niitä tai pysäyttämään niiden ehtyminen. Myös sillä on suuri merkitys, että tukihenkilö ja tuettava tulevat toimeen keskenään, sillä luottamusta ei rakennu ellei asiakas viihdy tukihenkilön seurassa. Erilaiset henkilökemiat johtavat siihen, että tietynlainen tukihenkilö sopii toisel-

le paremmin kuin toiselle. Koen tässä toimintakentässä olevan hyödyksi yksilöiden moninaisuuden ja näen sen olevan suuri voimavara tälle toiminnalle.

On hyvä varautua lähtökohtaisesti kuulemaan ihmistä, jolla voi olla raskastakin asiaa. Mahdollisia käsiteltäviä aiheita voivat olla esimerkiksi alkoholismi, avioero tai yksinäisyys, kuolema ja sen alakäsitteet, kuten läheisen menetys. On hyvä valmistaa uutta vapaaehtoista kohtaamaan hyvinkin raskaista aiheita tukihenkilötoimintaan ryhtyessä.

Työnohjaus on merkittävässä roolissa vapaaehtoisen tukihenkilön toimintaa tehdessä, juuri siitä syystä, että käydyt aiheet saattavat olla henkisesti kuormittavia ja saattavat tarvita purkamista ryhmässä. Vaikkei purettavaa olisi, työnohjauksessa esitetyt tapahtumat ja ajatukset voivat auttaa jotakuta toista tukihenkilöä olemaan paremmin avuksi omassa tukisuhteessaan. Yksi työnohjauksen toiminnan periaatteista on tietotaidon jakaminen ja vastaanottaminen.

Jos tukihenkilötyötä pitäisi kuvata yhdellä sanalla, se olisi intuitio. Määrittelen intuition sellaiseksi kyvyksi, mitä jokaisella on, mutta mitä pitää oppia käyttämään. Tuntemisen ja vaistoamisen lahja, joka kehittyessään auttaa tunnistamaan ne ihmiset, jotka tarvitsevat apua. On tärkeää omata tätä niin sanottua "ihmisten lukutaitoa" tai kykyä lukea tilannetta, että pystyy luomaan olosuhteet luottamuksen syntymiselle ja turvallisen ilmapiiriin. Tämä taito on tärkeä kaikissa asiakaspalvelutöissä, missä kohdataan ihmisiä.

Uskon omaan elämään peilaten, että myös muille kuin ammattiauttajille kehittyy eräänlainen herkkyys tilanteisiin, jotka muistuttavat omaa nähtyä elämää tai jonkun läheisen elämää. Tämä havainnointikyky auttaa vapaaehtoista toimimaan haastavassa ympäristössä ja löytämään kipeimmin apua tarvitsevat tuettavat. Vuorovaikutus vaatii itsensä alttiiksi laittamista ja hetkellistä kykyä vastaanottaa toinen. En kuitenkaan koe, että omakohtaiset kokemukset olisivat edellytys sille, että voisi toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä.

Toiminta voidaan kokea henkisesti raskauttavana, minkä takia oman elämän on hyvä olla kunnossa ja tukihenkilöllä täytyy olla sen verran rohkeutta, että uskaltaa tulla

työnohjaukseen ja purkaa asioita piirissä, kun ajatukset ovat tuoreena mielessä. On myös oltava rohkeutta myöntää kun ei sen hetkisessä elämässä pysty olemaan avuksi muille.

Yksilön täytyy pystyä suojelemaan itseään uupumiselta ja huolehtia omasta jaksamisestaan, koska henkisesti väsyneenä toisten auttaminen ei ole mahdollista. (Mattila 2007, 43.) Koen, että on tärkeää pystyä myöntämään omien voimavarojensa rajallisuus, ettei rasittuneiden ihmisten määrä lisäännä, kun tarkoitus on päinvastainen.

Omaan vahvan taustan nuorisotalotoiminnasta, minkä takia nuorisotalotyylinen lähestyminen vuorovaikutuksen välineenä tuntui luontevalta. Tällä tarkoitan rentoa asennetta ja sitä, että voi vain marssia juttelemaan ilman ennakkoluuloja ja sillä odotuksella, että mitä vain voi tulla vastaan. Näen paljon yhtenäisyyksiä nuorisotalotoiminnan ja kiertävän tukihenkilön toimen kuvassa: nuorisotalolla saattoi nähdä nuoren vain kerran tai kymmeniä kertoja tapaamisen jälkeen, vastaavasti kuntoutujia tai vanhuk- sia saattoi kohdata samalla tavalla. Ainoana erona on se, että minä menin heidän luokseen toisin kuin nuorisotaloilla nuoret itse hakeutuvat paikalle. Koen myös toiminnassa olevan paljon etsivän nuorisotyön ominaisuuksia, sillä kiertävän tukihenkilön toimenkuvaan kuuluisi eräänlainen neuvonta ja tarvittaessa ohjaaminen oikeanlaisen avun piiriin.

Mielestäni kiertävän tukihenkilötoiminnan pilotointi projekti onnistui, mutta minua jäivät askarruttamaan asiat, jotka tulevaisuudessa todennäköisesti korjautuisivat sillä, että toiminnan toteuttajia olisi enemmän. Suorittaessani yksin projektia, koin riittämättömyyden tunnetta, sillä yhden henkilön työpanos ei millään riitä kattamaan kaikkien avun tarvitsijoiden tarpeita. Oman rajallisuuden kohtaaminen auttamistyössä ja huoli siitä, missä kulkee raja vapaaehtoisen ja ammatillisuuden välillä haastoi ajattelemaan kriittisesti toimintaa. Toteutin monta väliarviointia, joiden perusteella pystyin reflektoi- maan toimintaani alusta loppuun saakka. Loppuarvioinnin yhteydessä sain paljon positiivista palautetta niin tuettavilta kuin henkilökunnaltakin. Tällaiselle toiminnalle tuntuu olevan huutava pula.

Erityisesti palvelukeskuksessa toimintani tuotti hyvin paljon kiitosta. Yksinäisyys on vakava asia, josta ei vielä kukaan puhuta tarpeeksi. Uskon kolmannella sektorilla olevan

paljon hyödyntämätöntä potentiaalia ehkäisevän työn toimintakentällä. Näkisin realistisena mahdollisuutena liittää kiertävän tukihenkilötoiminnan muodon yhdeksi vapaaehtoisen tukihenkilön koulutuksen haaroista. Näin vastataan vapaaehtoisten tarpeeseen päästä toimimaan madaltaen sitoutumisen kynnystä vapaaehtoistoiminnassa. Koin, että vaikka kohdattavat olivat varsin erilaisia avun tarvitsijoita, toiminta soveltui kaikille osapuolille hyvin.

8 JALKAUTUS

Kiertävän tukihenkilötoiminnan pilotoinnissa on kyse siitä, kuinka saada palvelu helposti apua tarvitsevien ulottuville. Mielestäni tämä järjestyisi sillä tavalla, että viedään palvelu sinne, missä ihmisetkin ovat: kouluihin, terveyskeskuksiin ynnä muihin tarkoin mietittyihin toimipisteisiin. Kiertävän tukihenkilötoiminnan muoto olisi muun muassa mielenterveyskuntoutujille mielen hyvinvoinnin tukemista.

Kiertäviä tukihenkilöitä voitaisiin kouluttaa kohtaamaan erilaisia ryhmiä, jolloin kohtaamiset olisivat räätälöidympiä. Näin tukihenkilöt oppisivat eri ryhmien mukanaan tuomat haasteet, jolloin näiden ryhmien kohtaaminen on tuloksellisempaa. Riskinä on, riittävätkö vapaaehtoisen taidot ja kyvyt toimia muuttuvissa tilanteissa. Ja miten määritellään rajat näihin tilanteisiin? Onko mahdollista, että vaaditaan liikaa vapaaehtoisilta? Kuinka paljon ylipäättänsä saa vaatia, vai onko tämä suoraan työtä mistä pitäisi maksaa palkkaa?

Näen, että opinnäytetyöni on prototyyppi – pohja, josta toimintaa voidaan lähteä kehittämään eteenpäin. Hankkeeseen voisi palkata projektityöntekijän, jolloin varmistuisi toiminnan laadun pysyminen korkeana. Kokemus ja ammattitaito tukisivat jatkuvaa kehitystä ja suojaisivat työntekijää loppuun palamiselta.

Yhteisöpedagogi tai muu vastaava sosiaali- ja terveysalan koulutuksen käynyt osaa paremmin varautua ihmisten haasteisiin kuin vapaaehtoinen, jolla voi olla suunnaton halu auttaa, mutta joka voi uuvuttaa itsensä, jos ei osaa suojautua tilanteissa. Kun työtilanteissa esiintyy jatkuvasti haasteita tai uhkia, joissa työntekijän selviytymiskeinot ovat vaakalaudalla, negatiivisen psyykkisen stressin synty on todennäköistä.

Psyykkisen stressin voi aiheuttaa jatkuva altistuminen henkisesti uuvuttaville tilanteille, joissa yksilöllä ei ole työkaluja selviytyä vuorovaikutustilanteen vaativuudesta. Lopulta altistuttuaan riittävän pitkäaikaisesti psyykkiselle stressille, koittaa loppuun palaaminen, joka on yksilön kokonaisvaltainen uupumuksen tila. Uupumuksesta johtuva riittämättömyyden tunne voi hoitamattomana lopulta ylläpitää loppuun palamista. (Nissinen 2007, 27.-28.)

Koska toteuttamani projekti oli pilotti, näkisin luonnollisena jatkumona kiertävän tukihenkilötoiminnan hankkeistamisen. Rahoitusta voisi hankkia esimerkiksi Raha-automaattiyhdistykseltä. Hankerahoitus mahdollistaisi toiminnan kasvattamisen ja pysyvyyden useammaksi vuodeksi, jolloin toiminnan hyödyn mittaaminen olisi mahdollista ammattimaisesti. Aluksi kokeiltaisiin hanketta paikallisesti. Uskoisin hankkeen työllistävän kahdesta kolmeen ammattihenkilöä. Työskentelyn tapahtuessa työyhteisössä tapahtumien jakaminen ja jatkuva reflektointi on välitöntä sekä toimii tukena haasteellisten tilanteiden käsittelyssä. On tärkeää voida jakaa kokemukset heti ja tarjota mahdollisuus käsitellä kohdatut asiat muiden työntekijöiden kanssa. Tällöin yksilön oma jaksaminen helpottuu ja työuupumisen riski pienenee.

Yksi mahdollinen vaihtoehto voisi myös olla ammattilaisen ja vapaaehtoisten yhdistelmä, missä ammattilaisen rooli olisi kouluttaa ja huolehtia vapaaehtoisten jaksamisesta. Myös osallistuminen kenttätööhön kuuluisi työnkuvaan. Toiminnan jatkuva kehittäminen, raportointi sekä uusien toimipisteiden löytäminen kuuluisivat ammattilaisen tehtäviin. Ammattilaisen osallisuus kenttätööhön on tärkeää, jotta vapaaehtoisista ja heidän jatkuvasta kehittämisestään huolehditaan. Ammattilaisen täytyy tietää mitä vapaaehtoiset kokevat ja näkevät, jotta heidän ohjaus olisi mahdollisimman tarkoin räätälöityä.

Lohjan seudun mielenterveysseura ry kouluttaa vapaaehtoisia tukihenkilöitä suurin piirtein puolen vuoden välein ja kiertävänä tukihenkilönä toimiminen voitaisiin liittää yhdeksi mahdollisuudeksi tarjottavasta toiminnasta. Uskon, että tulevaisuudessa kiertävät tukihenkilöt voitaisiin jakaa heidän vahvuuksien mukaan eri pisteisiin. Ne, joilla on vahvempi osaaminen auttaa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujia, toimisivat sillä sektorilla. Vastaavasti ne, jotka kokevat omakseen vanhuspuolen voivat vaikuttaa siellä.

Näen myös yhtenä mahdollisuutena kiertävälle tukihenkilölle toimia koulun toimintakentässä yhteistyössä etsivän nuorisotyön tai nuoripalveluiden kanssa. Tällöin kiertävälle tukihenkilötoiminnalle avautuisi mahdollisuus uudella tavalla avun muodolle etsivän nuorisotyön kautta, kun etsivä nuorisotyö toimisi linkkinä auttajan ja autettavan välillä.

9 YHTEENVETO

Koin projektin itsessään olleen hedelmällinen, koska tämän kaltaiselle toiminnalle on huutava pula. Erityisesti sellaisissa paikoissa, kuten palvelukodeissa, joissa henkilökuntaresursseja ei ole riittävästi, eikä asiakasta ehditä juuri kohdata muuten kuin hoitokäytävissä asioissa, olisi varmasti tämän kaltaisesta keskusteluavusta hyötyä. Vapaaehtoistyötä tarjoavat monet tahot, mutta ymmärtääkseni toiminnan säännölliseksi saaminen on haasteellista. Tämän toiminnan kautta tarkoituksena on pitää huolta siitä, että kiertävä tukihenkilö olisi aina tavoitettavissa ja tarjoamassa matalan kynnyksen keskusteluapua.

Pohdin, että tavoittaako tällainen toiminta koskaan niitä ihmisiä, jotka tarvitsevat eniten apua. Esimerkiksi kuinka tavoittaa yksinäiset vanhukset, jotka eivät juurikaan poistu kotoaan? Entä nuoret, jotka ovat syrjäytyneitä ja yhteiskunnan ulkopuolella? Ovatko hiljaisimmat kohdattavat niitä, jotka tarvitsevat eniten tukea ja jäävät löytymättä? Voimme vain toivoa toiminnan tavoittaneen edes osan heistä, jotka tästä hyötyivät.

10 LOPPUSANAT

Olen tyytyväinen siihen, että pääsin toteuttamaan näin palkitsevaa kehittämisprojektia. Koin että minulla oli paljon annettavaa ja että kehittämisprojekti opetti minulle paljon. Päällimmäisenä mieleeni jäi ihmisten aidot reaktiot kokemus siitä, että se, mitä projektissani toteutin, oli näille ihmisille merkittävää. Pääsin tutustumaan ihmisiin henkilökohtaisellakin tasolla ja koin yhdeksi työn hedelmistä sen, että kohdattavat alkoivat kokea minun kuuluvan yhteisöön. Olin otettu. Se, että minut otettiin niin

hyvin vastaan, oli rohkaiseva kokemus ja vahvisti uskoa tähän toimintaan. Nautin hyvin paljon ihmisten kohtaamisesta ja vaikka olinkin tapaamisten jälkeen väsynyt, koin voimaantumisen tunnetta ja kasvaneeni ihmisenä virittäytyessäni muiden taa-juudelle. Toivon saavani tulevaisuudessa mahdollisuuden työskennellä tämän kaltaisessa projektissa. Tämä oli kokemuksena todella palkitsevaa ja toivon todella, että se kantaisi hedelmää.

Minun kohdallani vapaaehtoistyö oli tie henkiseen kasvuun ja uudenlaisen ajattelutavan omaksumiseen. En tarkoita, että olisin luopunut edellisestä tavasta ajatella vaan koin vapaaehtoistyötä tehdessä näkökulmani laajentuneen tukihenkilösuhteen tuomien tilanteiden kautta. Tilanteet saattoivat olla niin erilaisia aikaisempaan elämään verrattuna, että henkinen kasvu oli väistämätöntä. Uusiin tilanteisiin reagoiminen on ollut kasvattavaa, enkä vaihtaisi kokemuksia mihinkään.

Vapaaehtoistyö sivuaa hyvin paljon sosiaali- ja terveysalan arvomaailmaa ja oman kokemuksen kautta voin sanoa kasvaneeni ammatillisesti vapaaehtoistyön kautta, kun olen saanut mahdollisuuden kohdata erilaisia tilanteita ja ihmisiä.

Meillä on paljon mahdollisuuksia lieventää yksinäisyyden kokemusta ja auttaa muita. Loppujen lopuksi se ei oikeasti vie niin paljon resursseja kuin mitä luullaan. Mistä asti kaikella on ollut hintalappu? Paljonko maksaa saada läheisyyttä ja hetki sinun aikaasi? Onko lähimmäisyys ostettavissa? Kysymys ei ole se, että kuka voi auttaa, vaan se, että meillä kaikilla on mahdollisuus auttaa ja olla tukena toisillemme. Kysymys kuuluu: Mitä sinulle kuuluu?

LÄHTEET:

- Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hiilamo Heikki & Hiilamo Kirsi 2007. Apua? Lähimmäisyyden perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hirvilampi Tuuli & Laatu Markku 2008. Toinen vääräyskirja: lähikuvia sosiaalisista epäkohdista. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskenniemi T, Ahonen J, Vartiainen E & Koskinen S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.3.2016 <http://www.thl.fi/ath>
- Kaukkila Veli, Lehtonen Hannele, Lumijärvi Tiina & Paasu Jaana 2011. Suomen mielenterveysseuran tukihenkilötyön hyvät käytännöt. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Korhonen Anu (toim) 2005. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. viitattu 24.4.2016
https://www.thl.fi/documents/10531/1787240/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/8bc8490c-c2e2-4ad5-ada8-0ce8df65435e
- Lohjan seudun mielenterveysseura. Viitattu 5.3.2016.
<http://www.lsmts.fi/content/lohjan-seudun-mielenterveysseura-ry-hyv%C3%A4n-mielen-maja>
- Mattila Kati-Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen: arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nissinen Leena 2007. Auttamisen rajoilla: Myötätuntuupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Editra Publishing Oy.
- Ojasalo Katri, Moilanen Teemu & Ritalahti Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suomen mielenterveysseura. Viitattu 5.3.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/>
- Suomen mielenterveysseura 2015. Suomen mielenterveysseuran strategia vuosille 2016-2020. Viitattu 5.3.2016.

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Organisaatio/suomen_mielenterveysseuran_strategia_vuosille_2016-2020.pdf

Suomen Punainen Risti. Viitattu 5.3.2016.

<https://rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta>

Vilkka Hanna 2014, Tutki ja havainnoi. Viitattu 28.2.2016.

<http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>